

広報ねむろ

2019
February

2

ANNIVERSARY



今月の表紙 成人式

1月13日、総合文化会館において成人式が開催され、華やかな振袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人187人が出席しました。新成人達は、実行委員会が用意した記念撮影コーナーで写真を撮ったり、思い出話に花を咲かせるなど、和やかな雰囲気の中で旧友との再会を喜び合っていました。

特集 ありがとう根室西高



地域と共に歩んだ
49年

ありがとう

根室西高

地域に根ざし、地域と共に歩んできた
根室西高等学校は、惜しまれつつも、本
年3月をもって49年の歴史に幕を下ろし
ます。3月1日に予定されている卒業式
では、西高最後の卒業生が旅立ちの日を
迎えます。

今月号では、校訓
である「堅実練磨」
の精神のもと歩ん
できた根室西高等学
校のこれまでの歴史を
振り返ります。





当時の公民館で行われた開校式・入学式

根室西高等学校の 歩み



開校当初仮校舎として使われた根室明照高等学校

根室西高等学校は昭和45年、私立根室明照高等学校の閉校に伴い、高等教育の場を確保するという市の方針のもと、市立高校として誕生しました。

昭和49年には市立から道立へ移管が実現し、ピーク時の昭和56年には全校生徒数が約1,000人に増加するなど、幾多の変遷を経ながらこれまでに6,000人を超える卒業生を世に送り、市内はもとより、全道、全国で活躍する人材を輩出してきました。

また、国際理解教育を推進し、北海道の高校としては初めてとなるロシア語授業を導入するなど、その時々々の教育方針に基づきながら地域の特性を活かした教育を進め、多方面から高く評価をされました。

急速に進む少子化などの社会情勢から、このたび49年の歴史に終止符が打たれることとなりましたが、これまで根室西高等学校が築いてきた歴史と伝統は、根室高等学校へと引き継がれ、新たな歴史を刻んでいくこととなります。



根室西高等学校のあゆみ

昭和45年4月	開校式・入学式を開催 元根室明照高等学校を仮校舎として授業を開始
昭和46年1月	本校舎での授業を開始
昭和49年4月	市立から道立へ移管
昭和55年10月	創立10周年記念式典挙行
平成2年10月	創立20周年記念式典挙行
平成6年4月	北海道では初となるロシア語授業を開始
平成13年9月	現在の校舎となる新校舎が完成
平成14年10月	創立30周年・新校舎落成記念式典挙行
平成30年11月	閉校記念式典挙行

根室西高等学校卒業式のご案内

根室西高等学校では、最後の卒業式の開催にあたり、これまでは午前で開催していた式典を多くの方に参列いただけるよう午後から行う予定としています。

新たな一歩を踏み出す最後の西高生の門出を祝福するために、同窓生や地域の皆さんなど多くの方の参加をお願いします。

日時 平成31年3月1日(金) 午後1時30分～ ※午後1時10分までにご来場ください。

場所 根室西高等学校 体育館

※参加される場合は、根室西高等学校までご連絡をお願いします。(TEL 0153-24-2901)

市・道民税の申告受付が始まります。

平成 31 年度の市・道民税の申告受付が始まります。申告忘れや誤った申告で、不利益を受けることのないよう必要な書類をあらかじめ用意しましょう。

市・道民税は源泉徴収される所得税とは異なり、前年の収入に応じて 1 年遅れで課税されます。従って、平成 31 年度市・道民税は平成 30 年の収入に対して課税されることとなります。

問 市税務課課税担当 ☎ (23) 6111 番 内線 2152・2153

● 配偶者控除及び配偶者特別控除について

申告者と生計を一にする配偶者（民法の規定による）の合計所得が 38 万円（給与収入が 103 万円）以下の場合に適用される配偶者控除について、従来は一律 33 万円の所得控除がされていましたが、平成 31 年度より申告者の合計所得により段階的に控除額が減額され、合計所得が 1,000 万円を超える場合には、適用されなくなります。ただし、障害者控除については、従来のとおり申告者の合計所得に関係なく、配偶者の合計所得が 38 万円以下である場合には適用となります。

また、合計所得金額が 1,000 万円以下である申告者と生計を一にしている配偶者（民法の規定による）の合計所得が 38 万円を超えている場合に適用される配偶者特別控除についても、段階に応じて所得控除がされる上限の合計所得が、76 万円未満から 123 万円以下に拡大されました。ただし、配偶者控除と同様、申告者の合計所得に応じて段階的に控除額が減額され、合計所得が 1,000 万円を超えた場合は控除が適用されなくなります。

● 確定申告も同時に受け付けています

期間中は所得税の確定申告も同時に受け付けており、会場が大変混み合っています。申告相談が必要な方は左ページのチェックリストを参考に申告に必要な書類などをまとめてから、お越しください。

● 市・道民税を申告しなければならない方

平成 31 年 1 月 1 日現在、根室市に住所がある方は原則として申告しなければなりません。また、収入がなかった方についても次の方は申告が必要になります。

- ①国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者医療保険料の算定に必要と思われる方
- ②国民年金保険料の免除申請や公営住宅の入居手続きをする方
- ③その他各種給付金等の申請や非課税証明書が必要な方

次の方は申告の必要はありません

- ①所得税の確定申告を行った方
- ②平成 30 年中の所得が給与のみで年末調整を行った方

※ただし、雑損控除、医療費控除または寄附金控除などの諸控除を受ける場合は申告が必要です。

● 暴風雨などにより被災された皆様へ

暴風雨などの災害により、通常の生活に必要な資産に損失が発生した場合、損失額とその年の被災者の所得金額に応じて「雑損控除」を受けられる場合があります。

詳しくは、根室税務署または市税務課課税担当までお問い合わせください。



期間

2月18日月 ~ 3月15日金

9時 - 17時 (土・日・祝日を除く)

会場

根室市役所ロビー

申告に必要なもの

必要書類などをすべてそろえてお越してください。

<input checked="" type="checkbox"/>	持ち物	必要な書類など
<input checked="" type="checkbox"/>	印鑑	
<input checked="" type="checkbox"/>	収入を証明するもの	<ul style="list-style-type: none">源泉徴収票または給与等の支払者の証明書保険の満期金の収入を証明するもの個人事業主の方は収入と経費を証明するもの
<input checked="" type="checkbox"/>	控除を証明するもの	<ul style="list-style-type: none">生命保険料、地震保険料または旧長期損害保険料などの課税所得控除証明書社会保険料（国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料など）の領収書社会保険料（国民年金保険料）控除証明書または領収書医療費控除を行う方は医療費控除の明細書または医療費に係る領収書 <p>※領収書の日付は、平成30年1月1日から平成30年12月31日までの期間のものが対象になります。</p>
<input checked="" type="checkbox"/>	個人番号(マイナンバー)カード または、 個人番号(マイナンバー)通知カード と本人確認書類	<p>※通知カードの場合は本人確認書類の提示も必要です。</p>

★医療費控除の提出書類が簡略化されました

平成30年度の市・道民税の申告から、「医療費控除の明細書」を添付することで、領収書の提出が不要となりました。「医療費控除の明細書」には、医療費を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載し、領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

また、申告は医療保険者（市区町村や協会けんぽ、健康保険組合）から交付された医療費通知書（医療費のお知らせ）の添付でも可能です。

※ただし、今年度は従来の領収書を添付する方法も認められています。

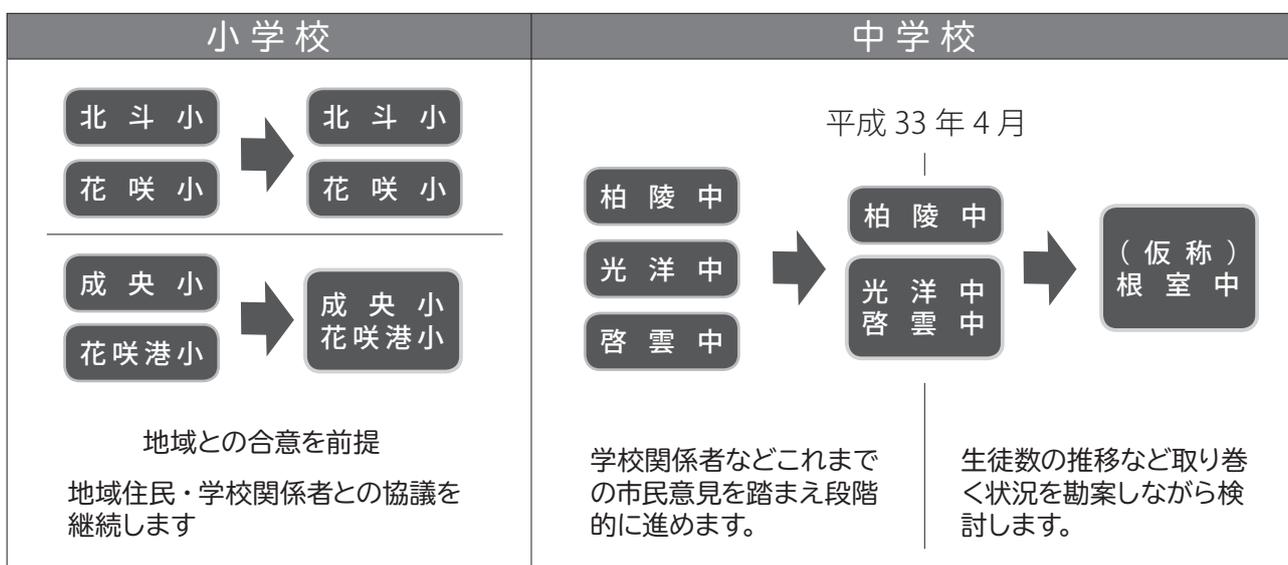
根室市立小中学校適正配置計画（改訂版）（案）に対するご意見をお聞かせください

○適正配置計画の概要

根室市教育委員会では、根室の将来を担う子どもたちが、安心して充実した学校生活を送ることができるよう「根室市立小中学校適正配置計画（改訂版）（案）」の成案化に向けて作業を進めています。

目的	学校規模の適正化と教育環境の向上
期間	平成31年度から平成35年度までの5年間
検討対象校	小学校：北斗小学校、花咲小学校、成央小学校、花咲港小学校 中学校：柏陵中学校、光洋中学校、啓雲中学校

○適正配置計画の考え方



根室市立小中学校適正配置計画（改訂版）（案）の説明会を実施

市民の皆さんの計画に対する理解を深め、この計画について様々なご意見をいただくため、次のとおり説明会を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日にち及び対象

- 2月8日(金) ～北斗・柏陵校区にお住まいの皆さん
- 2月12日(火) ～花咲・啓雲校区にお住まいの皆さん
- 2月13日(水) ～成央・光洋校区にお住まいの皆さん

※花咲港校区にお住まいの皆さんは、別途開催を予定しています。
※各校区の対象住所については、市教委教育総務課ホームページの「通学区域について」から「通学区域一覧」をご覧ください。

時間 いずれも19時から1時間30分程度を予定

会場 総合文化会館
2月8日・2月12日…第2講座室
2月13日…第3講座室

その他 校区毎に日程を設定していますので、指定日の参加にご理解とご協力をお願いします。なお、ご都合がつかない場合は、他の校区の説明会に参加することも可能です。

根室市立小中学校適正配置計画（改訂版）（案）に対するご意見を募集しています

説明会のほか、次のとおり市のホームページなどでもご意見を募集しています。

募集期限 2月22日(金)まで

資料の入手先

市ホームページ、市教委、市情報公開コーナー、市歯舞支所

提出方法

資料の入手先に備え付けの「意見等提出書」を持参または郵送・FAX・電子メールなどで提出

問合せ先

市教委教育総務課総務担当
TEL (23) 6111 番
内線 2412・2413
FAX (24) 8760 番

根室市自主防災組織活動研修会

2月27日(水)
13時30分～

参加無料

申込不要

【会場】 北方四島交流センター
「ニ・ホ・ロ」交流ホール

市民と行政、防災関係機関の協働による「災害に強いまちづくり」を推進していく中で、今後、根室市で想定される地震や津波災害への認識を深めるとともに、その対応策など「身近な防災・減災」について考えます。

ねむろポイントカードの
ポイント(100p)がもらえます!



地震・津波など自然災害に対する知識を深め、自主防災組織などの地域コミュニティの重要性や防災・減災意識の向上を図ることを目的に、根室市自主防災組織活動研修会を開催しますので、ぜひご参加ください。

プログラム

第1部 講義 「地震津波の最新情報」

北海道大学大学院理学研究院附属
地震火山研究観測センター長
教授 たにおか ゆういちろう 谷岡 勇市郎 氏

第2部 講義 「胆振東部地震に学ぶ地域力」

東北大学災害科学国際研究所
助教 さだいけ ゆき 定池 祐季 氏

第3部 ワークショップ 「自主防災組織活動について」

問合せ先 市総務課総務・防災担当 TEL (23) 6111 番 内線 2222・2223

焼死者事故防止強調週間 2月1日(金)～2月7日(木)

厳しい冷え込みが続き、全国的に火災が最も多く発生する時季となりました。
火災で尊い命を失わないためにも、今一度、火の元をご確認いただき火災予防に努めましょう。

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対にやめましょう。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用しましょう。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、近隣者と協力体制を作りましょう。

住宅用防災機器を活用しましょう

火災防止に

<安全装置付ガスこんろ>

異常な過熱や火が消えた際に、自動的にガスの供給を止めるものです。

火災の発生を早く知る

<住宅用火災警報器>

煙や熱を感知すると、音声や警報音で火災の発生を知らせるものです。

火災の被害を最小限に

<防災製品>

カーテンやカーペット、寝具、エプロンなど、火がついても燃え広がりにくい製品です。

<住宅用消火器>

小型で軽量タイプの消火器です。

住宅防火いのちを守るためのポイント

市消防本部 TEL (24) 3163番

まちの話題

Town News

1/13 平成 31 年根室市成人式

Re: START ～自分のためではなく誰かのために～

総合文化会館で開催された平成 31 年の成人式に、新成人 187 人が出席し、大人としての自覚を胸に、新たな一歩を踏み出しました。根室市の成人式は新成人で作る実行委員会が企画・運営しており、今年のサブタイトルは「Re: START」。20 歳という節目から大人として新たなスタートを切るという思いが込められています。

開会に先立ち上映された「われらの 20 年間」と題したスライドショーや「恩師からのビデオレター」では、懐かしい写真や恩師の映像が映し出されるたびに、大きな歓声が起こり、会場は盛り上がりを見せていました。式典では、主催者や来賓からのお祝いの言葉に続き、新成人を代表して実行委員の 2 名が登壇。「若い人たちが残りなくなる、戻ってきたくなくなるような根室をつくるため努力したい。」と力強く成人の誓いを述べました。

式典終了後の会場では、久々の再開を喜び合う姿が見られ、多目的ホールに設けられたメモリアルコーナーは、記念写真を撮影をしたり、ビデオレターでメッセージを送る新成人で賑わいをみせていました。



1/27 大坂なおみ選手を祝う懸垂幕設置

祝 全豪オープンテニス女子シングルス優勝



テニスの全豪オープン女子シングルスで優勝し、グランドスラム 2 連覇を果たした大坂なおみ選手を祝う懸垂幕を市役所庁舎に設置しました。これで大坂選手はアジア人として初となる世界ランキング 1 位も確定し、今後益々の活躍が期待されます。また、1 階ロビーには昨年の全米オープンで実際に使用したラケットやウェアをはじめ、大会や練習で使用したバッグ、帽子、シューズなどを展示しています。ぜひご覧ください。

12/28 茂木幹氏絵画作品贈呈式

根室を愛した画家・茂木幹氏の作品 56 点受納



昨年 11 月に閉館した「慟哭の森美術館」の桐澤 享きりさわ すずむさんと藍根さん夫妻から、同美術館に所蔵していた茂木 幹あいのさんの作品 56 点を寄贈いただきました。茂木さんは根室の風景を力強いタッチで描き、高い評価を受けた画家で、上京の要請を断り、愛する根室で活動を続けました。根室画壇の草分け的存在として知られ、石垣市長は「根室を代表する文化人の貴重な作品を寄贈いただき感謝したい。」と謝辞を述べました。

1/1 平成 31 年初日詣

平成最後の初日の出に歓声



新年を迎えた元日の朝、日本本土最東端の納沙布岬には、平成最後の初日の出を見ようと市民や観光客ら約 1,700 人が詰め掛けました。この日は、水平線にかかる雲もなく、空気も澄んでいて、初日の出を見るのには最高の条件でした。日の出時刻の午前 6 時 49 分が近づくと、東の空は蒼色からだんだんと茜色に変わりはじめ、朝日が輝き出すと、訪れた人からは大きな歓声が上がりました。

1/7～10 子ども書初め教室

新年恒例の書き初め力強く



小・中学生を対象とした恒例の「子ども書初め教室」を開催しました。約 1 時間かけて大作作りに挑戦した参加者は、北方書道研究会の皆さんの指導を受けながら、普段の書道の授業ではなかなか使うことのない書初め用の大筆に苦戦しながらも、大きな半紙にのびのびと筆を走らせていました。子どもたちは手や顔に墨が付くのも気にせず一生懸命取り組み、元気いっぱいの作品を書き上げていました。

1/7 消防出初式

防火・防災への決意新たに



市消防本部は平成 31 年の年頭にあたり、恒例の出初式を行いました。観閲に続き行われた分列行進では、沿道からの声援を受けながら団員が力強く行進を行ったほか、昨年 12 月に導入された災害対応特殊水槽付消防ポンプ自動車「根室水槽 4」のお披露目も行われました。その後、会場を室内に移して行われた式典では、消防体制の高度化や組織力の強化などの重点目標を掲げ、防火・防災に対する決意を新たにしました。

1/8～11 小学生スケート教室

冬のスポーツもっと身近に



市教委と根室スケート協会は、小学校の低学年や転校生などのスケート初心者を対象に「小学生スケート教室」を開催しました。レベルごとのグループに分かれた参加者は、氷上の歩き方や姿勢の取り方など、スケートの基本を 4 日間にわたって教わりました。はじめは尻もちをついたり、立つのに四苦八苦していた子ども達も、最終日にはほぼ全員が氷上で安定した滑りができるまでに上達しました。

インフォメーション infomation

市役所からのお知らせ

facebook では市の情報を随時更新しています!



URL <https://www.facebook.com/nemurocity/>

第21期根室市寿大学生を募集

公民館では、第21期根室市寿大学生を募集します。

内容 健康・生活・経済・文化などについての講義や話し合い、パークゴルフや宿泊研修などを実施

修学期間 2年間(2019年4月から2021年3月) 毎月1〜2回

学習時間 10時〜正午

場 総合文化会館ほか
対 市内在住の65歳以上の方

募集定員 60人
修学負担金 年額三千円のほか教材費、宿泊研修などに要する経費

申込締切 3月31日(日)

申込方法 入学願書(公民館にあり)に必要事項を記入の上、修学負担金三千円を添えてお申し込みください。
申・問 市総合文化会館 (24) 3188番

根室市奨学資金のお知らせ

高校・大学またはこれらに相当する学校に入学・在学している方に対し、修学資金の貸付をします。

貸付期間 在学期間中(無利子)

貸付条件 貸付を受ける方はその親等が市内に3年以上住所を有し、学業・人物ともに優秀で経済的理由で就学が困難な方

貸付予定金額(年額)

【奨学資金】大学院・大学・短大・専門学校24万円以内、高校・高専10万8千円以内

【入学準備金】大学院・大学20万円以内、短大・専門学校・高専10万円以内、高校5万円以内

※初回貸付は平成31年5月上旬予定

償還方法 卒業後一カ年据置とし、その翌日から10年以内

に償還いただきます。(無利)

子償還) **申込締切** 4月10日(水) ※平成31年3月中に入学準備金の貸し付けを希望する場合は、3月8日(金)までに申請してください。

根室市ホームページ広告を募集(有料)

根室市ホームページへの有料広告(バナー広告)の掲載を募集しています。

募集期限 3月8日(金)

掲載期間 2019年4月〜2020年3月(1カ月単位)

掲載場所 根室市ホームページのトップページ

※市ホームページは平成30年3月にリニューアルしました。

掲載料 市内事業者 8,000円/月(6カ月以上)

6,800円/月、12カ月6,400円/月)

その他 1万円/月(6カ月以上8,500円/月、12

カ月8,000円/月) ※詳しくは、お問い合わせください。

インフルエンザにご注意ください!

インフルエンザで病院を受診される方が増えてきています。主な症状は風邪とよく似た**のどの痛み・咳・38℃以上の発熱・関節痛**などですが、高齢者や乳幼児は重症化することもあります。インフルエンザに「かからない」「うつさない」ための対策をしっかりと行いましょう。

インフルエンザを予防するために

主な感染経路は、咳やくしゃみからの飛沫感染と、それを押さえた手からの接触感染です。人混みへの外出を控え、**頻繁な手洗い**を心がけてください。また、**予防接種**を受けることも効果的です。



インフルエンザにかかったときには

早めに医療機関を受診しましょう。また、他の人にうつさないためにも**外出は避けて**ください。体調が悪い時には**マスクを着用**し、くしゃみや咳が周囲の人にかからないように気を付けましょう。



問 市保健課健康推進担当 Tel (23) 6111番 (内線 2117・2118)

中小企業大学の校の研修受講者を支援します

市内中小企業の経営体質強化、経営の安定・活性化を図るため、中小企業大学校旭川校など独立行政法人中小企業基盤整備機構が主催する研修の受講を支援しています。

問 市情報管理課情報管理担当 (23) 6111番
 内 2340

支援内容 市内に事務所を有する中小企業などが、経営者や従業員に中小企業大学校主催の研修を受講させた場合、受講料の全額(一人5万円以内)を補助

※研修一覧は、中小企業大学校旭川校ホームページをご覧ください。

申・問 市商工観光課商工労働担当 (23) 6111番

内 22712272



「北方領土の日」根室管内住民大会を開催

北方領土返還要求運動原点の地から領土問題の早期解決の思いを表明し、併せて青少年の弁論発表を通じた運動後継者の育成を目的として「北方領土の日」に根室管内住民大会を開催します。

日 2月7日(木) 正午～

場 総合文化会館大ホール

内容 【第一部】 住民大会式典 【第二部】 弁論発表・アトラクション 「夜桜冬美ものまね歌謡ショー」

問 市北方領土対策室啓発・国際交流担当

☎ (23) 6111番
2227

「北方領土返還祈念ちびっ子凧揚げ大会」参加者を募集

日口関係のさらなる進展を願ひ、北方領土に関するイラストやメッセージを書いた凧を揚げます。

日 2月17日(日) 10時～

場 北方四島交流センター

対 小学生以下

料 無料

定 20名(先着順)

申込締切 2月16日(土)

申・問 北方四島交流センター

☎ (23) 6711番

「ロシア料理講座」参加者を募集

ロシアの文化・習慣についての理解を深めるため、市内在住のロシア人を講師に招き、本場のロシア料理の作り方を学びます。

日 2月17日(日) 13時～

場 北方四島交流センター

メニュー ラブシヤ(ロシアの麺料理)、他1品

対 小学生以上

料 無料

定 30名

申込締切 2月15日(金)

申・問 北方四島交流センター

☎ (23) 6711番

「スノーシューで小島の小道散歩」参加者を募集

ネイチャーセンター隣の自然学習林を歩きながら、自然の宝を探します。

日 2月11日(祝・月) 9時

料 45分～正午 ※荒天中止

場 春国岱ネイチャーセンター

対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

※1時間半、自力で歩ける方

定 20名

料 小学生以上200円、小学生未満100円(保険料含む)

持ち物 飲み物、帽子、手袋、長靴、野外で活動できる暖かい服装

申込締切 2月10日(日)

申・問 春国岱原生野鳥公園

ネイチャーセンター

☎ (25) 3047番

「手作り味噌講習会」参加者を募集

道内産の生麹や大豆を使って手作りの味噌を作ります。

日 3月2日(土) ①会員13時～15時 ②非会員10時～11時30分

場 総合文化会館実習室

料 ①会員1,000円

②非会員1,800円

講師 根室消費者協会協会員

定 40名

申込期間 ①会員2月8日(金)

②非会員2月15日(金)

③22日(金)

申・問 根室消費者協会

☎ (24) 9065番

温水プールからのお知らせ

問 市温水プール

☎ (22) 3543番

事業名	対象	内容	期間	時間	定員	申込期間
第4期 らくらく水中 運動教室	一般市民 ※学生を除く	水中運動	3月7日～3月28日 (毎週 計3回) ※3月21日はお休みです	19時30分 ～20時30分	15名 (定員締切)	2月1日 ～2月22日
水泳教室 第3期 さわやか水中 運動教室	一般市民 ※学生を除く	ストレッチ 水中運動	A コース 3月5日～3月28日 (毎週 計7回) ※3月21日はお休みです	13時30分 ～14時30分	各15名 (定員締切)	2月1日 ～2月22日
			B コース 3月1日～3月29日 (毎週 計8回) ※3/22はお休みです			
マイペース 水泳教室	幼児から一般 ※水泳クラブ所属者を除く ※幼児は保護者同伴	指定時間中は自由 に泳ぐことができる	2月26日～3月29日 ※土・日・祝を除く	13時30分 ～16時30分	—	2月1日 ～3月24日

※いずれも受講料は無料です。本年度より、スポーツ安全保険等は各自で加入していただくことになりました。

「道営住宅入居者」を募集

子育て支援住宅

であえゆる明治団地1号棟(小学校就学前の子どもがいること・入居期限付き) 2LDK1戸

世帯向け一般住宅

花咲団地1号棟3LDK1戸、花咲団地2号棟2LDK1戸、パークタウン明治A棟2LDK1戸

家賃 18,300円〜75,300円(収入によって変動)

募集案内配布 3月4日(月)〜15日(金)(土・日除く)

入居申込受付 3月11日(月)〜15日(金)

抽選予定日 3月25日(月)

入居可能日 4月下旬(予定)

※一人世帯の募集はありません
※年度内の入居補欠者の決定は行いません。空き家が発生した場合は改めて募集します。
※インターネットでも申込可能です。

※入居予定者のいずれかが運営住宅に係わる未納の家賃・駐車場使用料及び損害賠償金などがある場合や暴力団員である場合は入居を認めません。
申・問 道営住宅(根室市)指定管理者 渡辺建設工業(株) 惣万

☎ (23) 5291番

地方税の電子申告には
eLTAX(法人道民税・事業税・地方法人特別税などの地方税の電子申告)は、自宅やオフィスからインターネットで申告ができます。ほかにも様々なメリットがありますので、ぜひご利用ください。

問 北海道根室振興局

税務課課税係

☎ (24) 5479番



自衛官候補生などを募集

防衛省では、自衛官候補生及び予備自衛官補を募集しています。

種目・資格・試験日および試験会場

●自衛官候補生(陸海空)・33歳未満の男性、女性・2月23日(土)／釧路駐屯地

身分は特別職国家公務員です。

●予備自衛官補(一般公募) 15歳以上34歳未満の者／(技能公募) 18歳以上で保有資格等に応じ53歳から55歳未満の者・4月中旬／

帯広駐屯地 身分は非常勤職員です。 受付期間および年齢計算期日は、募集種目により異なるためお問い合わせください。 なお、自衛官候補生については、年間通じて募集を実施しています。

問 自衛隊根室地域事務所
☎ (24) 3651番

「EASTERN VOICE」
移住交流イベントを開催

都市部と根室をつなぐ移住交流イベント「EASTERN」を開催します。

オリエンテーリングをテーマに、根室の魅力を紹介する展示を行います。さらに、東京から「ヒグマドーナツ」さんと「コーヒーライツ」さんが出店、おいしいドーナツとコーヒーをお楽しみいただけます。ぜひ気軽にお越しください。
日 2月23日(土)・24日(日)11時〜17時(入場無料)
場 Guild Nemuro
問 EASTERN実行委員会(担当:人見)
☎ 090(7643)1875
※平日11時〜17時



生活ガイド 衛生編

市市民環境課環境衛生担当
☎ (23) 6111 番内線 2127~2130

● スプレー缶類の出し方について ●

昨年12月に札幌市において屋内でのスプレー缶類の不適切な処理による爆発事故が発生しました。近隣の建物を巻き込み多数の負傷者がでたところは記憶に新しいところだと思います。

市では、スプレー缶類による事故を未然に防止するため、平成28年度より分別方法と収集日を次のとおり変更しています。

もし、使いきれしていないスプレー缶類がありましたら、市市民環境課までお持ちください。

事故防止のため、市民の皆様のご理解ご協力をお願いします。

出し方

中身は使いきって穴を開けず、
スプレー缶類のみを透明な袋
に入れて出してください。



収集日

月一回のガラスビン類収集日に併せて
収集します。※袋は別々に入れてください。

ガラスビン類
収集日



ガラスビン類 スプレー缶類

自然学習林の冬の楽しみ

1

月の晴れた日に、自然学習林を歩きました。冬は背丈の高い植物が枯れて視界がよく、散策路が雪に覆われるため林内を自由に歩けるのがよいところです。

そこで、散策路から少し離れたキツツキ類の巣穴の付近を歩いて、モモンガがいないか探してみました。モモンガは、木の洞やキツツキ類の古巣などをねぐらにします。以前は小鳥用の巣箱を利用していたものもありました。夜行性ですが、人の気配に気づくと昼間でも巣箱の中からパッと顔を出して、大きな目でじっと人を見つめたりして愛嬌をふりまいていました。ところが2017年の秋を最後に、モモンガの情報がぱったり途絶え、どうしたものかと思っていたのです。

今回モモンガの姿は、残念ながら見られませんが、この林内で暮らしている痕跡はしっかり確認することができました。2か所で木の根元に、米粒より一回り大きなフンがごっそり落ちていたのです。冬の間は、暖を保つのに5～6匹が同じ巣穴で生活するそうなので、複数のモモンガのフンなのかもしれません。昨秋ネイチャーセ



巣箱を利用したモモンガ (2016年)

ンターのボランティアグループ「スंक」のみなさんが、モモンガの冬のねぐら用に、数匹が入れる深めの巣箱をセンターの近くに掛けてくれました。まだ使った形跡はありませんが、今後に期待したいと思います。

また、雪の上には、ほとんど出会うことのない野ネズミのわずか2cmほどの足あとと尻尾を引きずったあとがいたるところにありました。そんなこの季節ならではの出会いを探す行事「スノーシューで小鳥の小道散歩」を2月11日に「スंक」が開きます。きっといろんな発見があることでしょう！

記事：レンジャー 善浪めぐみ [(公財) 日本野鳥の会所属]

☎ 根室市春国岱原生野鳥公園ネイチャーセンター ☎ (25) 3047 番

根室こぼれ話

大反響の「流水クイズ」

昭和57年に市内の楽しい遊びを追及する青年グループ『がむ・つりい』が「流水クイズ」を始めた。ノサップ岬に流水が到達する日時を分単位まで予想してもらうもので、ピタリと当てた人には賞金5万円を、更に市外在住者には副賞として根室までのペア往復航空券をプレゼント。惜しくも外れた人にもニアピン賞として1万円を、それ以外の応募者にも抽選で根室の特産品を差し上げようという企画。

第一回目は約7千通の応募があったが残念ながらピタリ賞は該当が無く、11分差の2名の方にニアピン賞が贈られた。翌58年は大阪の小学生がピタリ賞を射止め、お父さんと共に来根。60年は岡山県の主婦が、61年は広島町(現北広島市)の公務員が、62年には千葉県の主婦がピタリ賞を当てられ、それぞれご夫妻で冬の根室観光を楽しまれている。

この企画への協賛企業は年々増え、豪華な景品が当たるのが人気となって、62年には応募数が2万通を超えるまでになった。ところが翌年の63年にはノサップ岬に流水が到達せず、クイズが不成立に。平成2年にも未到達となって、グループ『がむ・つりい』としてはこの年をもってクイズを中止する決断に至った。

9年間という比較的短い期間ながら、根室人の気前良さとともに、「根室ここにあり」を全国に知らしめた功績は大きい。

根室市史編さん員

小坂井 歓厚

☎ 市図書館 (二三) 五九七四番

子育て支援



市役所の健診・健康相談・離乳食教室は、
ねむろポイントカード行政ポイント付与対象事業です！

市役所の健診・健康相談 〇 市保健課健康推進担当 ☎ (23) 6111 番 (内線 2118・2131)

事業名	日時	場所	教室 離乳食教室 2月8日(金) 13時30分～ (30分程度) 総合文化会館 実習室 来月は3月8日(金)です
健診 4カ月児健診	2月6日(水)、3月6日(水) 13時30分～14時30分	児童デイサービスセンター	
1歳6カ月児健診	2月14日(木)、3月14日(木) 12時～12時30分		
3歳児健診	2月7日(木)、3月7日(木) 12時～12時30分		
健康相談 7カ月児健康相談	2月5日(火)、3月5日(火) 13時30分～14時30分	図書館2階 集会室	
ファーストバースデイ すくすく健康相談	2月13日(水)、3月13日(水) 13時15分～13時30分	児童デイサービスセンター	

子育て相談所「ぶらんこ」

〇 まつもと保育所2階 ☎ (24) 3482 番

親子が遊びを通して交流を深め、子育てについて学びあえる「ピヨピヨルーム」「ふれあいルーム」の参加者を随時募集しています。

育児相談	月～金 9時～17時 土 9時～11時30分
一時保育 ※要予約 (平成30年4月1日現在、満1歳以上)	月～金 8時30分～17時 一時的に保育が困難となるお子様を まつもと保育所で預かります。
ピヨピヨルーム ※要予約 (5カ月～1歳5カ月までの親子)	火 9時40分～11時30分
ふれあいルーム ※要予約 (1歳6カ月～就学前の親子)	水 9時40分～11時30分 2月28日(木)10時50分から 保健師によるミニ講座 「身体発育Q&A」
移動ふれあいルーム (1歳6カ月～就学前の親子)	2月20日(水)10時～11時30分 青少年センターで遊びます。 親子共上靴を持参ください。

つどいの広場「クルクル」

〇 明治交番横 道営住宅1階 ☎ (24) 9696 番

0～3歳までの親子が自由に遊び、交流を深める場です。また、子育ての不安や悩みなどの相談を受け付けています。※初めて利用される方は登録が必要です。

開設日時	月～金 10時～15時 ※12時～13時は閉館
------	----------------------------

保育所開放

0～5歳までの親子を対象に、保育所を開放し、親子で遊べる場を提供します。希望する保育所にお問い合わせください。

開設日時	2月13日(水)、3月13日(水) 10時～11時
会場・問合先	まつもと保育所…☎(23)5821番 こまば保育所…☎(24)3693番 ほうりん保育所…☎(24)5372番

各種相談

会：会場 問：問合先

■市民相談

会・問 市市民相談室
☎ (23) 6111 番 (内線 2441)

■消費生活相談

会・問 市消費生活センター
☎ (24) 9065 番

■法律相談 ※要予約

・無料法律相談
2月22日(金)10時～16時
会 市役所地下和室
問 市市民相談室
☎ (23) 6111 番 (内線 2441)

・釧路弁護士会法律相談

2月14日(木)、3月14日(木)
14時～17時
会 総合文化会館第一講座室
問 釧路弁護士会
☎ 0154(41)3444 番
※有料(一人30分以内・5000円)

■行政相談 ※要予約

2月6日(水)・20日(水)13時～15時30分
会 市役所地下和室
問 総務省行政相談委員
☎ 伊藤(24)5656 番 ☎ 伊澤(27)2288 番

■釧路年金事務所相談 ※要予約

2月26日(火)13時～17時
2月27日(水)9時～14時
会 総合文化会館第二講座室
問 釧路年金事務所 ☎ 0154(61)6000 番

■お酒でお悩みの方相談

2月15日(金)13時30分～15時30分
会 市役所地下和室
問 市保健課健康推進担当
☎ (23) 6111 番 (内線 2118・2131)

■健康・栄養・禁煙相談

■不妊・不育・妊娠・出産相談
会・問 市保健課健康推進担当
☎ (23) 6111 番 (内線 2118・2131)

■教育相談

・子ども教育相談 10時～16時
問 市教委青少年相談室
☎ (23) 5161 番
・育ちと学びの相談「りんくす」
問 市教委育ちと学びの相談室
☎ (23) 6111 番 (内線 2416)

■障がい者就業相談 ※要予約

2月8日(金)・21日(木)
11時～14時30分
会 総合文化会館第三講座室
問 市社会福祉課福祉担当
☎ (23) 6111 番 (内線 2165・2172)

■女性の健康相談

2月6日(水)、3月6日(水)10時～16時
問 根室保健所 ☎ (23) 5161 番

■こころの健康相談・肝炎ウイルス検査・HIV抗体検査・HTLV-1抗体検査

問 根室保健所 ☎ (23) 5161 番

病院ガイド

市立根室病院 ☎ (24) 3201 番

受付時間	月	火	水	木	金
内科 (予約のない方) ※2月4日(月)より午後新患外来を再開します。					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○	○	○	○	○
小児科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○				○
外科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
心臓血管外来 2月19日(火)					
整形外科 ★リハビリは8時30分~15時までの受付です。					
8:30~10:00	○	○	○	専門外来	○
膝・リウマチ外来 2月7日(木)・21日(木)					
肩関節外来 2月7日(木)・28日(木)					
2月1日(金)・14日(木)・15日(金) 休診					
産婦人科					
8:30~11:00	○	○	○	○	○
13:30~15:00	○		○		○
眼科					
8:30~11:00	○	○	○ (8:30~10:00)	○	○
泌尿器科					
8:30~11:00	○				
13:30~15:00	○				
皮膚科					
8:30~11:00	○	○	○	○	
13:30~15:00	○	○	○		
※初診の方は現在使用中の内服薬・軟膏(市販薬含む)を必ずご持参ください。					
耳鼻咽喉科					
8:30~11:00	○	○			
13:30~15:00	○	○			
脳神経外科 ★入院治療については取り扱っていません。					
8:30~11:00	○		○		
13:30~15:00	○		○		

整形外科外来の受付時間が変わりました。

【受付時間】午前8時30分~10時まで(午後休診)

※毎週木曜日は専門外来診療のため、一般外来休診

当面の間、出張応援医師1名体制のため、状況に応じて受付制限や、新患対応をお断りする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

	月	火	水	木	金	
内科専門外来 (予約の方) 受付時間 8:30~11:00 13:30~15:00	消化器内科 (午後のみ)	○		○ (午前のみ)	○ (午前のみ)	
	循環器内科	○	○	○ (午前のみ)	○ (午前のみ)	
	呼吸器内科			○ (偶数週のみ)	○ (偶数週のみ)	○
	禁煙外来 (午後のみ)	○		○ (午後のみ)		
	血液外来 (午前のみ)	○	○ (午後のみ)		○ (午後のみ)	
	糖尿病外来			○ (午後のみ)		
	不整脈外来					○ (毎月第1週)
小児科予防接種等	7歳未満		○ (13:30~14:00)		○ (13:30~14:00)	
	7歳以上		○ (15:00~16:00)		○ (15:00~16:00)	
	乳児検診		○ (13:30~14:00)			
	慢性疾患		○ (14:00~15:30)		○ (14:00~15:30)	
	★7歳未満のBCG、ロタワクチン、二種混合ワクチン、B型肝炎は要予約で、それ以外の予防接種は予約不要です。 ★7歳以上の予防接種は事前にお問い合わせください。					

★乳がん検診 2月8日(金)・22日(金) ※要予約

※病院受診の際は、必ず「お薬手帳」をお持ちください。

※予防接種のご予約・お問い合わせは、午後からとなります。

※夜間救急外来は、現在休診していますので、平日の時間内受診にご協力ください。

日曜当番

日曜当番診療を下記の日程で実施しています。やむを得ない事情により対応できないこともありますので、事前に医療機関へ症状などを連絡の上、受診してください。なお、当日急に診療できない場合はほかの医療機関を紹介します。

2月3日	道東勤医協ねむる医院 ☎ (22) 2563 番	2月17日	トキワ医院 ☎ (24) 3221 番
3月10日	根室共立病院 ☎ (24) 4736 番	※2月10日・24日、3月3日の日曜当番はお休みです。	



保健だより

保健師 鎌重 瑞枝

体重計、乗っていますか？

年末年始の集まりや飲み会で、ついつい食べ過ぎてしまつて体重が増えていますか？メタボリックシンドローム(メタボ)は、お腹まわりが大きいというだけではなく、高血圧・脂質(コレステロール)異常、高血糖が合併した状態のことです。生活習慣病の入り口と言われています。



メタボの状態が続くとどうなる？

メタボの状態が続くと、糖尿病発症のリスクが高まるほか、動脈硬化を進行させ、脳血管疾患や心臓病といった血管の病気を発症し、死亡や要介護の状態になる可能性が高くなってしまいます。

体重測定で手軽にメタボ対策を！

体重の増減を知ることは、食生活や運動習慣を見直すよい機会にもなります。

5~10%の体重減少がメタボ改善に効果があるといわれており、高血圧・高血糖・脂質異常も改善することができます！まずは自分の標準体重を知り、定期的に体重を測り、体重の増減を確認する習慣をつけましょう。(標準体重は身長(m)×身長(m)×22で計算できます。)

禁煙も大切です！

喫煙は、動脈硬化を進行させ、血管の病気を発症する可能性を高くします。

一人で禁煙することはなかなか難しいですが、周囲の人に禁煙宣言をする、禁煙外来を利用する方法もあります。

★根室市では、年3回の集団健診とレディース健診で、特定健診を実施しています。また、国民健康保険に加入している方は市内の医療機関でも受診できます。普段の生活を見直す機会に、特定健診を受けてみませんか？



がんばる人みつけ!! お世話になった母校に 最後の恩返し

根室西高等学校 教諭 ひらかわ よしひこ 平川 美彦 さん



「思い出深い西高の最後はきちんとした形で締めたい。」そう語るのは今年3月に閉校する根室西高校で再雇用教員として働く平川美彦さんです。

平成30年3月に定年を迎えた平川さんは、退職後の再就職を考えていたときに一緒に働いていたこともある根室西高校の鈴木強児校長(当時)に「ぜひ西高の閉校を手伝ってほしい。」とお願いをされました。「強児先生の誘いを断るわけにもいかにないし、何より愛着のある西高のために少しでも力になればという気持ちが大きかった。」と平川さんは振り返ります。

昭和51年に根室西高校を第6期生として卒業した平川さんは、国学院大学へ進学し、昭和58年に教員となりました。その後、根室西高校で教

員としての第一歩を踏み出し、23年間にわたり、母校で教鞭を執りました。やんちゃな生徒に正面からぶつかる熱血指導で苦労も多かったといいますが、根室西高校に対する愛着の強さは人一倍です。

平川さんは現在、根室西高校のことを後世に伝えるために閉校記念誌の製作に取り組んでいます。以前在籍していた先生から、予想以上に多くの原稿が寄せられ、編集作業をしながら、先生たちの根室西高校を思う気持ちに心が温まるといいます。

間もなく49年間の歴史に幕を下ろす根室西高校。自身の人生の約半分を過ごした高校の閉校に平川さんの胸中は複雑ですが「寂しさは勿論あるけれど、西高への恩返しのためにもう少し頑張りたい。」と最後は笑顔で語ってくれました。

悪天候でごみ収集ができない時のお願い

暴風雪などの悪天候のためごみ収集ができない場合は、「燃やせるごみ」の収集はお休みとなり、「資源ごみ」「燃やせないごみ」は翌週の同じ曜日に収集します。ご不便をお掛けすることがありますが、ご協力をお願いします。

問合せ 市市民環境課環境衛生担当
Tel (23) 6111 番 内線 2127 ~ 2130

一編集後記一

2月23日・24日に開催するEaster'n. 23日は移住者の方たちのお話を聞けるレセプションパーティーが開催されます。移住者の方たちが根室を選んだ理由などを聞けるのがとても楽しみです。(2)

根室市の人口

平成31年1月1日現在 () 前月比	
人口	25,953 人 (+6)
男	12,404 人 (+7)
女	13,549 人 (-1)
世帯数	12,666 世帯 (-10)
	※外国人を含む
出生	14 人 死亡 23 人
転入	46 人 転出 30 人
	その他の増減 -1 人

みんなでオンステージinねむろ を開催します!

家族や友人そして地域で行われている踊りやダンス、音楽演奏などの活動を発表する楽しいステージです。ぜひお越しください!

日時 2月17日(日)
開場 12時30分 / 開演 13時
場所 総合文化会館大ホール
内容 器楽演奏・ダンス・コーラスなど



※入場整理券は、総合文化会館で配布しています。(無料)

問合せ 総合文化会館内
「2019みんなでオンステージinねむろ」実行委員会
Tel (24) 3188 番

